

ます。▶**縦覧・意見書提出の期間**:9月5日(金)～26日(金)▶**縦覧・意見書提出の方法**:区HPまたは都市計画課(区役所本庁舎16階)へ ※提出は郵送も可。 ※意見書の様式は自由です。〈**説明会**〉
㊟㊱9月12日(金)午後7時から㊱13日(土)午前10時から📍大泉学園地区区民館 申当日会場へ
📍大江戸線延伸推進課☎5984-1459

耐震相談会

(一社)練馬区建築設計事務所協会の建築士が、耐震改修や助成に関する相談にお応えします。🏠主に旧耐震基準で建てられた建物の所有者
㊟9月21日(日)午後1時～4時30分の間の45分間📍光が丘区民センター5階 ㊟16組(先着順) 申9月19日(金)までに区HPまたは電話で耐震化促進係☎5984-1938

高松農の風景公園の都市計画変更原案がご覧になれます

意見のある方は意見書を提出できます。また、説明会と公聴会(区からの説明や質疑応答を行わず、原案に対してご意見を伺う場)を開催し

ます。公述(意見を述べること)を希望する方は申出書を提出してください。▶**縦覧・意見書・申出書提出の期間**:9月5日(金)～26日(金)▶**縦覧・意見書・申出書提出の方法**:区HPまたは都市計画課(区役所本庁舎16階)へ ※提出は郵送も可。 ※意見書の様式は自由です。申出書の様式は区HPや都市計画課にあります。〈**説明会**〉

㊟9月5日(金)午後7時から📍高松みらいのはたけ(高松2-23-17) 申当日会場へ ㊟みどり推進課計画係☎5984-1659

〈**公聴会**〉
㊟10月15日(水)午後6時30分から📍春日町地域集会所 ※公述人がいない場合は、公聴会は行いません。傍聴(先着順)を希望する方は、事前にお問い合わせください。
📍都市計画課都市計画担当係☎5984-1534

お休みします

〈**北大泉野球場**〉…12月1日(月)～来年3月19日(木)【改修工事のため】📍スポーツ振興課運営調整係☎5984-1660

健康・衛生



ペット相談

獣医師がしつけや病気などについて無料で相談を受け付けます。※ペットの同伴は不可。 ㊟9月2日(火)・16日(火)午後1時30分～4時30分📍区役所アトリウム 申当日会場へ ※電話相談☎3993-1111(代表)もできます。 ㊟生活衛生課管理係☎5984-2483

HbA1cと血糖値が気になる方へ

㊟各40名(先着順) 申区HPまたは電話で石神井保健相談所☎3996-0634
●**今日からはじめる糖尿病予防の食事と生活**
㊟9月29日(月)午後2時～3時30分📍石神井保健相談所 内講義

●運動とお口の健康

🏠医師から運動を止められていない方 ㊟10月6日(月)午後2時～3時30分📍石神井公園区民交流センター 内講義、運動実技 ㊟健康運動指導士／黒田恵美子ほか

おなかの不調から考える ～知っておきたい病気のはなし

㊟10月1日(水)午後2時～4時📍石神井庁舎5階 内講義 ㊟慶應義塾大学医学部内科学(消化器)准教授／三上洋平 ㊟50名(先着順) 申区HPまたは電話で関保健相談所☎3929-5381

血圧が高いと言われたら ～血圧とうまく付き合う生活と食事

㊟10月3日(金)午後2時～4時📍光が丘保健相談所 内講義 ㊟25名(先着順) 申電話で同所☎5997-7722

9/10～16は自殺予防週間

その気持ち、話してみませんか

気持ちが落ち込んだり、体の不調や悩みを感じたりしたら、ひとりで抱え込まず、誰かに相談しましょう。▶**区の担当**:精神支援担当係

相談窓口		受付日時
東京いのちの電話	☎3264-4343	毎日24時間
#いのちSOS	☎0120-061-338 チャット相談★	
生きづらびっと★	SNS相談(LINE、フェイスブックなど)	毎日 8:00～22:00 ※月・金曜は6:00から。
かくれてしまえばいいのです★	生きることがしんどいと感じている方のためのWeb空間	—
保健相談所	豊玉☎3992-1188	月～金曜 8:30～17:00
	北☎3931-1347	
	光が丘☎5997-7722	
	石神井☎3996-0634	
	大泉☎3921-0217 関☎3929-5381	

悩みに応じた相談窓口を区HPで紹介しています
※★の相談先もコチラからご覧になれます。



オンライン開催「メンタルヘルスケア講座 ～職場の仲間のこころの不調に気づくために」

㊟10月10日(金)午後2時～3時30分 ㊟ゲートキーパーTONA RINO／森本美花 ㊟100名(先着順) 申10月6日(月)までに区HP



9月の休日医療関係機関

急病者の応急診療を行います。

必ず保険証をお持ちください。往診はしません。

📍地域医療課☎5984-4673

●休日急患診療所

	場所	診療日時
小児科	練馬区夜間救急こどもクリニック (豊玉北6-12-1 区役所東庁舎2階) 予約専用 ☎050-5810-4682(自動応答) 問合せ ☎3994-2238	平日の20:00～22:30 土曜・日曜・祝休日の18:00～21:30 ※保護者同伴。 予約也可
	練馬休日急患診療所 (豊玉北6-12-1 区役所東庁舎2階) 予約専用 ☎050-5810-4682(自動応答) 問合せ ☎3994-2238	土曜の18:00～21:30 日曜・祝休日の10:00～11:30、13:00～16:30、18:00～21:30 ※15歳以下の方は保護者同伴。 予約也可
内科・小児科	石神井休日急患診療所 (石神井町3-30-26 石神井庁舎地下1階) 予約専用 ☎050-5526-1262(自動応答) 問合せ ☎3996-3404	
歯科	練馬歯科休日急患診療所 (豊玉北6-12-1 区役所東庁舎3階) ☎3993-9956	日曜・祝休日の10:00～11:30、13:00～16:30 ※当日、電話で要予約。

予約也可 …開始30分前～終了1時間前に練馬区医師会HPまたは電話で各診療所の 予約専用 へ



●休日診療当番医療機関

診療科目を必ず電話で確認の上、来院してください。

▶**診療時間**:日曜・祝休日の午前9時～午後7時

浩生会スズキ病院(栄町7-1)	☎3557-2001
大泉生協病院(東大泉6-3-3)	☎5387-3111
田中吉祥寺病院(旧田中脳神経外科病院) (関町南3-9-23)	☎3920-6263
久保田産婦人科病院(東大泉3-29-10)	☎3922-0262
練馬総合病院(旭丘1-24-1)	☎5988-2290

●テレホンサービス

- 東京消防庁救急相談センター
「救急車を呼ぶべきか迷ったら…」
携帯電話など ☎#7119
ダイヤル回線 ☎3212-2323
- 東京都医療機関案内サービス「ひまわり」
☎5272-0303(毎日24時間自動応答)
- 医療情報ネット(ナビイ)
全国の医療機関・薬局について
検索・情報収集ができます



●休日施術当番接骨院

▶**施術時間**:午前9時～午後5時

7日(日)	桶谷整骨院(桜台4-1-6)	☎3948-7665
	たけくま整骨院(高松6-26-2)	☎3995-7378
	秋山接骨院(大泉町5-32-9)	☎5387-1741
14日(日)	羽沢接骨院(羽沢1-20-8)	☎3993-0890
	こさべ接骨院(石神井町2-15-8)	☎6913-4702
15日(祝)	浅木接骨院(西大泉2-16-26)	☎3923-1686
	篠整骨院(栄町36-5)	☎3991-6623
21日(日)	ゆう整骨院(旭町1-15-30)	☎6904-1602
	関口接骨院(東大泉7-29-22)	☎3921-4970
23日(祝)	豊玉上サイトウ接骨院(豊玉上2-20-4)	☎6914-5320
	小林接骨院(練馬4-20-6)	☎3992-9805
28日(日)	みさと接骨院(上石神井1-16-6)	☎3929-0801
	にだいら整骨院(桜台1-5-4)	☎3993-7866
	さくらい接骨院(富士見台4-13-2)	☎3999-9334
	てらす整骨院(南大泉4-55-7)	☎6767-8348
	杏文接骨院(氷川台3-29-4)	☎5920-2121
	マキノ接骨院(練馬4-26-11)	☎5999-3776
	愛身堂接骨院(大泉学園町7-14-22)	☎3923-6789

